こころとからだを熟知した、経験豊富なプロ中のプロが勢揃い！

パナシアのコンセプト

PANACEA Well Aging Space

パナシアの意味は万能薬。誰も経験したことの無い超高齢社会を迎え、自分の身体のメンテナンスやコンディショニングはますます重要になっています。
将来の健康で自立した生活の実現のため、ストレスや疲れを翌日に残さず、自分で解消できる方法を身につけませんか？そのためにも、もっともっと自分の身体のことを知ってみたいと思いませんか。そんな答えがこのスタジオにはあります。

4月 体験会

日	月	火	水	木	金	土
			1	2 オリジナル＆コンディショニング 井藤	3 リフレッシュヨガ 奥村	4 からだストレッチ 中川
5	6 からだストレッチ 中川	7	8 ウェークアップエクササイズ/金井	9 姿勢改善ピラティス 井藤	10 リフレッシュヨガ 奥村	11 からだストレッチ 中川
12 姿勢改善ピラティス holiday リセットヨガ/井藤	13 からだストレッチ 中川	14	15	16 オリジナル＆コンディショニング 姿勢改善ピラティス 井藤	17 リフレッシュヨガ 奥村	18
19 姿勢改善ピラティス holiday リセットヨガ/井藤	20 からだストレッチ 中川 格闘技 実践に☆撃ち 梅本	21	22 ウェークアップエクササイズ/金井 特別体験会 実践コミュニケーション心理学/石田	23 姿勢改善ピラティス 井藤	24 リフレッシュヨガ 奥村	25 からだストレッチ 中川
26	27	28	29 ゴールデンウィーク	30		

5月 緑夏コース　2015年5月7日～8月23日

日	月	火	水	木	金	土
					1 ゴールデンウィーク	2
3	4 ゴールデンウィーク	5	6	7 オリジナル＆コンディショニング 井藤 脂肪燃焼 ボクササイズ 金井	8 リフレッシュヨガ 奥村	9 美・ウォーキング 金井 からだストレッチ 中川
10 姿勢改善ピラティス holiday リセットヨガ/井藤	11 からだストレッチ 中川 動きのレッスン 身体の探検と機能改善 尾陰	12 体験 健康講座入門編/西本	13 エアロ&ボディコンディショニング/石田	14 オリジナル＆コンディショニング 姿勢改善ピラティス 井藤	15 リフレッシュヨガ 奥村	16
17	18	19	20 ウェークアップエクササイズ 金井 実践コミュニケーション心理学/石田	21 オリジナル＆コンディショニング 姿勢改善ピラティス 井藤	22 リフレッシュヨガ 奥村	23 美・ウォーキング 金井 姿勢改善ピラティス holiday/井藤
24 ボルドブラ 田端 31	25 からだストレッチ 中川	26	27 エアロ&ボディコンディショニング/石田	28 オリジナル＆コンディショニング 姿勢改善ピラティス 井藤	29 機能改善ヨガ/橋	30 からだストレッチ 中川 姿勢改善ピラティス holiday/井藤

6月

日	月	火	水	木	金	土
	1 からだストレッチ 中川	2	3 ウェークアップエクササイズ 金井 実践コミュニケーション心理学/石田	4 オリジナル＆コンディショニング 姿勢改善ピラティス 井藤	5 リフレッシュヨガ 奥村	6 美・ウォーキング 金井 からだストレッチ 中川
7 姿勢改善ピラティス holiday リセットヨガ/井藤	8 からだストレッチ 中川 動きのレッスン 身体の探検と機能改善 尾陰	9 体験 健康講座入門編/西本	10 エアロ&ボディコンディショニング 石田	11 オリジナル＆コンディショニング 姿勢改善ピラティス 井藤	12 機能改善ヨガ/橋 リフレッシュヨガ 奥村	13 からだストレッチ 中川
14	15	16	17 ウェークアップエクササイズ 金井 実践コミュニケーション心理/石田	18 オリジナル＆コンディショニング 姿勢改善ピラティス 井藤	19 リフレッシュヨガ 奥村	20 美・ウォーキング 金井 姿勢改善ピラティス リセットヨガ/井藤
21	22 からだストレッチ 中川	23	24 エアロ&ボディコンディショニング 石田	25 オリジナル＆コンディショニング 姿勢改善ピラティス 井藤	26 リフレッシュヨガ 奥村	27 からだストレッチ 中川
28 ボルドブラ/田端	29 からだストレッチ 中川 格闘技 実践に☆撃ち 梅本	30				

7月

日	月	火	水	木	金	土
			1 ウェークアップエクササイズ/金井 実践コミュニケーション心理学/石田	2 オリジナル＆コンディショニング 姿勢改善ピラティス 井藤	3 リフレッシュヨガ 奥村	4 美・ウォーキング 金井 からだストレッチ 中川
5 姿勢改善ピラティス holiday リセットヨガ/井藤	6 からだストレッチ 中川 動きのレッスン 身体の探検と機能改善 尾陰	7	8 エアロ&ボディコンディショニング/石田	9 オリジナル＆コンディショニング 姿勢改善ピラティス 井藤	10 機能改善ヨガ/橋 リフレッシュヨガ 奥村	11 からだストレッチ 中川
12 姿勢改善ピラティス holiday リセットヨガ/井藤	13 からだストレッチ 中川	14	15 ウェークアップエクササイズ/金井 実践コミュニケーション心理学/石田	16 オリジナル＆コンディショニング 姿勢改善ピラティス 井藤	17 リフレッシュヨガ 奥村	18 美・ウォーキング 金井 道代 からだストレッチ 中川
19	20	21	22 エアロ&ボディコンディショニング/石田	23 オリジナル＆コンディショニング 姿勢改善ピラティス 井藤	24 リフレッシュヨガ 奥村	25 からだストレッチ 中川 姿勢改善ピラティス holiday/井藤
26 ボルドブラ/田端	27 からだストレッチ 中川	28	29 実践コミュニケーション心理学/石田	30 姿勢改善ピラティス 井藤	31 リフレッシュヨガ 奥村	

8月

日	月	火	水	木	金	土
						1 からだストレッチ 中川
2 姿勢改善ピラティス holiday リセットヨガ/井藤	3 からだストレッチ 中川	4	5 ウェークアップエクササイズ/金井	6 オリジナル＆コンディショニング 姿勢改善ピラティス 井藤	7 リフレッシュヨガ 奥村	8 夏季休暇
9	10	11 パナシア夏季休暇	12	13	14	15
16 夏季休暇	17 からだストレッチ 中川	18	19 ウェークアップエクササイズ/金井	20 姿勢改善ピラティス 井藤	21 リフレッシュヨガ 奥村	22 からだストレッチ 中川
23 姿勢改善ピラティスholiday リセットヨガ/井藤	24	25	26	27	28	29
30	31					

※スケジュールは変更になることがございます。最新情報はホームページをご確認いただくかお問い合わせください。
※加圧などのパーソナルクラスはカレンダーに記載しておりませんが、コース期間に関係なくご予約可能です。（但しゴールデンウィーク、夏季休暇、祝日を除く）

ワンランクアップ・パーソナルセッション
あなたのためのオーダーメイドのクラスです。

金井 道代のパーソナルトレーニング

●膝、腰、肩に違和感がある。
●シェイプアップ、ボディラインひきしめ
●姿勢や歩き方を良くしたい
●ドクターから筋肉をつけることを勧められるがよくわからない
●ゴルフやジョギング、テニスなどスポーツを楽しむための体作り

プロフィール/経歴
モデル事務所、整形外科、スポーツジム数社と業務契約、また、企業への講演活動なども行う。指導暦16年。
●ミミスタイル　代表
●美脚トレーナー、脂肪燃焼エクササイズインストラクター
●モデル検定協会　モデル養成コース　ボディメイク担当講師
●JHCA　フィジカルコンディショナー　●柔道三段

60分:7,560円、90分:9,720円
（いずれも個人レッスンのみ。）※回数券の利用可です

※パーソナルトレーニングのご予約日程は水曜日午前10時から午後5時半を主体に受け付けております。その他の日程についてもご遠慮なくご相談ください。

中川 秀樹のパーソナルトレーニング

ジャイロキネシスのパーソナルセッションです。柔軟性を高め、曲線で伸びやかな動きのできるからだを一緒に身につけていきましょう。

資格取得
●ジャイロキネシス認定トレーナー
●ジャイロトニック認定トレーナー

60分:7,560円
（レッスンは60分単位）※回数券の利用可です

「加圧&PILATES」パーソナルトレーニング

スタジオB&Bは加圧トレーニングとPHIピラティスを用いて、しっかりと効果を出す事で人気のパーソナルトレーニングスタジオです。インストラクターは医療資格（理学療法士・柔道整復師等）を持ち、医学的な知識も豊富なトレーナーが指導にあたります。
運動初心者の方や、運動をする時間の取れない方に特にお勧めです。
加圧トレーニングとピラティスの組み合わせで、理想的な身体を手にいれましょう。

加圧トレーニングが初めてで興味がある方必見！
初回体験レッスンで60分：5,400円（税込）
通常:60分:8,640円（税込）
加圧専用チケット（3枚・5枚つづり）もあります。

60分:8,640円（レッスンは60分単位）
①月曜日/12～14時
②金曜日/14時～17時
を主体に受け付けております。

※お得な加圧専用チケットもございます。 3枚券:21,600円（税込） 5枚券:33,500円（税込）

トレーナー　杉 直樹
PHIピラティスマスタートレーナー
PHIピラティスマット&プロップス養成講師
柔道整復師
日本コアコンディショニング協会マスタートレーナー
NSCA-CPT
KAATSUインストラクター

トレーナー　和泉 彰宏
KAATSUインストラクター
理学療法士
PHIピラティスインストラクター

玉置 潤子の「背骨コンディショニング」パーソナルトレーニング

従来グループレッスンで行っていた背骨コンディショニングをパーソナル矯正の形で実施します。
肩こりや腰痛、膝の痛み、内臓の不調を始めとするさまざまの症状は背骨のゆがみから発症することも多く、これらをからだに優しい体操と、背骨一つ一つを動かしていく施術で本来身体が持つ自己治癒力を回復させていきます。

資格取得
健康運動指導士
ピラティスPPS1　PPS2
背骨コンディショニング　認定指導者

60分:7,560円
（レッスンは60分単位）※回数券の利用可です

※パーソナルセッションにもフリーチケットはお使いいただけます。

【レッスンのお申し込み・キャンセルについて】

～パナシアは少人数制の完全予約制のスタジオです～

★レッスンのお申し込みについて ※表示価格は消費税8%で計算しております。

①電話もしくはホームページでお申し込みください。
②ご希望のクラスに空きがあることをご確認の上、お振込をお願いいたします。
※直前の場合を除き、お申込後１週間以内にお願いします。

りそな銀行北浜支店　（普）81465　口座名（株）西本あんしんサポート
（振込手数料はご負担ください。）
※一旦お振込みいただきました受講料は当方の理由による場合を除きご返金できません。

★ご予約の変更ならびにキャンセルについて

少人数制で完全予約制の為、キャンセルはできません。
万一ご都合がつかなくなった場合は前日6時までにご連絡いただければ他のクラスへの振替は可能です。当日キャンセルにつきましては、お振込、フリーチケットの如何を問わず相当額をキャンセル料として申し受けますので、予めご了承ください。

※フリーチケットをお持ちの方もご予約を必ずお願いいたします。

＜パーソナルのクラスについて＞
ご希望のクラスと日程をお問合せください。各講師との調整をさせていただき、開催させていただきます。いずれのクラスもフリーチケットがお使いいただけます。なお加圧&ピラティスのクラスにはお得な加圧専用チケット（5枚券33,500円・3枚券21,600円いずれも税込）もございます。

お問い合わせ・ご予約

西本あんしんサポート <月曜日～金曜日 10:00～18:00>
TEL 06-6910-8741
www.panacea-reha.co.jp/panacea/

からだの機能改善をテーマにしたスタジオです。
2015年
4月～8月のレッスンスケジュール
大人のための少人数制

講師との対話を重視したパーソナル・セミパーソナルスタジオ

10名以内の少人数で2wayのコミュニケーションが可能です。

通勤帰りに便利な谷町４丁目駅徒歩２分

こころとからだのウェルエイジング
パナシア

お問合せ / ご予約 <月曜日～金曜日 10:00～18:00> 谷町4丁目駅 ③出口 徒歩2分
西本あんしんサポート **TEL 06-6910-8741**
〒540-0026 大阪市中央区内本町１丁目２番６号パナシアビル５Ｆ
www.panacea-reha.co.jp/panacea/

問い合わせ先 時間外、土・日曜日の連絡先
090-8982-2072
パナシア 桜井

緑夏コース in 2015

PANACEA Well Aging Space

緑夏コース期間：5月7日～8月23日
休 4月は体験会を兼ねてます。　最少最行人数２名

<アドバイザー尾陰由美子からのメッセージ>
機能改善という考え方は、私たちが無意識に自然と行っているような「背伸び」や「あくび」のようなエクササイズだと考えていきましょう。身体がちょっと固まってしまったり、動きにくさを感じたら、自然と伸びをしたくなるものです。いつでもそうやってリセットして、自分の身体を整えていくのです。自分の身体に意識を向け、身体が気持ちいいと感じることをするだけなのです。私たちの中にある、自然治癒力やリセット力を高めていくのが機能改善です。さぁ～～春から自分の身体に責任持ちましょう!!

学び・からだ理論 ソフト　<各プログラム内容>　ハード

実践コミュニケーション心理学　90分 水

分かっているようで分からない人と人とのコミュニケーションの秘訣！

講師 石田 満奈美

一生向き合う自分自身と、他者とのコミュニケーション能力を更に向上させてみませんか？脳の取扱説明書とも言われるＮＬＰをベースとし、多岐に渡る心理学を取り入れたセミナーです。心理学って難しそう、と思われるあなた、先ずは特別体験会を覗いて見ませんか？

4月22日（19:00～20:30）の特別体験会では参加費1,000円（税込）（お茶とお菓子付）で講師と懇談しながら雰囲気を味わえます。また５月からの下記クラスにはこのクラス専用の６回通しチケット（17,280円（税込））もご利用いただけます。

セミナー内容	日 程
心理とは　（心＝脳のあり様を知る） 脳の特性を知る事で、自ら狙根を取り外せ、他者との物差しの違いを楽に受け取ることが可能になります。	5月20日(水) 19:00～20:30
自分の特性を知る　（それぞれの自己判断を分析） 特性を知ることで、相手に伝わり易かったりと、親子、友人、仕事関係等、様々な場面で有効に使えます。	6月 3日(水) 19:00～20:30
見ためは大事！（イメージひとつで人気者） コミュニケーションに欠かせない非言語を上手に使うことで、今以上に更に遠いたい人に近づけます！	6月17日(水) 19:00～20:30
聴く力　（聴き上手に人は集まる♪） 「話を聞いて欲しい」人と反対に、近寄り難い人も居ますよね。話し易い人にはそれぞれ特徴があります。	7月1日(水) 19:00～20:30
伝える技術(どう伝えるかで、相手の反応は大きく変る☆) 良かれと思った一言で落ち込ませるのか？更にモチベーションを上げ行動に移したくなるのか？は、伝え方一つ。	7月15日(水) 19:00～20:30
人生設定　（人生を無駄なく生きる!!夢への1歩） どんな未来を歩んで生きたいのか？その為に今をどの様に生きるのか?!五感を通して更に再認識して頂きます。	7月29日(水) 19:00～20:30

身体の探検と機能改善　90分 月

特別インストラクター 尾陰 由美子

機能解剖学を理解しながら自分の体に対する悩みを改善していきましょう！
簡単なエクササイズをしっかり覚えて、家でもどこでも行えるようになりましょう！

日 程	レッスン内容
5月11日 19:00～20:30	骨盤底筋の学びとひめトレ 〔下腹ポッコリ対策〕
6月8日 19:00～20:30	腹筋の学びとボールエクササイズ 〔ウエストくびれ対策〕
7月6日 19:00～20:30	背筋の学びとセラバンドエクササイズ 〔猫背対策〕

動きのレッスン　30分 月

パナシアのアドバイザーでもある尾陰由美子の1コマ30分のパーソナルレッスンです。あらゆる動作や運動でのお悩みに『なるほど!』という気づきとともに解決のヒントが必ず得られるレッスンです。30分以上の奥の深さに多くの方がこれまで『目からうろこ』を経験されています。

特別インストラクター 尾陰 由美子

1コマ/30分:3,240円(税込)
5月11日／6月8日／7月6日
各日程:①17:30～18:00 ②18:10～18:40

リフレッシュヨガ　60分 金

ヨガがはじめてでもご安心できるプログラム

身体が固いとあきらめていませんか？
特に肩こりや腰痛、骨盤のゆがみなどが気になる方、回ごとにターゲットを決めて行います。お仕事帰りにスウェットなどの部屋着をお持ち頂ければ大丈夫！
シニアになっても自立した生活を出来るように、一緒に頑張っていきましょう！

インストラクター 奥村 智代

金曜日/19:00～20:00			
4月	3日･10日･17日･24日 休		
5月	8日･15日･22日		
6月	5日･12日･19日･26日		
7月	3日･10日･17日･24日･31日		
8月	7日･21日		

機能改善ヨガ　90分 金

インストラクター 橘 千鶴

ボールやタオル、ヨガブロックなどで、まずは身体の機能を整えてからヨガのポーズを行います。ヨガが初めての方や苦手に思われている方にも安心してご参加いただけます。自分のペースでヨガに集中することが出来ます。自分の身体と心に向き合いながら、ヨガを行いましょう！みなさんのペースでできるようなクラス作りを心がけています。

日 程	レッスン内容
5月29日(金) 14:00～15:30	イライラ解消ヨガ(呼吸を深め、ヨガのポーズに集中し、緊張した心を緩めましょう)
6月12日(金) 14:00～15:30	腰痛スッキリヨガ(体幹を安定させて、ヨガのポーズで姿勢を整えましょう)
7月10日(金) 14:00～15:30	メタボリック予防ヨガ(リズミカルな音楽に合わせたヨガのポーズで身体をリフレッシュしましょう)

オリジナルケア＆コンディショニング　90分 木

☆スタイルアップの秘訣は　からだが滑らかに動くこと☆

インストラクター 井藤 久美子

動きやすい身体作りのメンテナンスは重要です。
体幹部に働きかけるピラティスでボディメイクを行います。骨盤底筋にアプローチするひめトレやスモールボールを使用します。

木曜日／10:30～12:00			
4月	2日･16日 休	7月	2日･9日
5月	7日･14日･21日･28日		16日･23日
6月	4日･11日･18日･25日	8月	6日

リセットヨガ　90分 日

心地良いヨガで明日に備えて　心と身体をリセットしましょう!

各関節の可動性を引き出します。その方に合わせて段階を追ってポーズを行います。ヨガ本来が持つ効果を無理なく得ることにより心身が整います。
はじめての方からどなたでも御参加して頂ける内容です。

インストラクター 井藤 久美子

日曜日／12:45～14:15		
4月	12日･19日 休	
5月	10日	※31日は開催中止
6月	7日･20日	20日(土)のみ 14:45～16:15
7月	5日･12日	
8月	2日･23日	

レッスン時間により料金が異なります。動きのレッスン、30分パーソナルとミット撃ちのみ、3,240円（税込）

60分 2,160円（税込）　90分 3,240円（税込）

からだストレッチ　90分 月･土

～ジャイロキネシスでいつまでも若々しく～

このクラスでは《呼吸と動き》のハーモニーを大切に、太極拳をしているようなバランス感覚や踊っているかのような伸びやかさ・美しさ、そして水泳をしているかのような滑らかさ。

インストラクター 中川 秀樹

そんな気持ち良さ全てをひとつにしたような“流れのある動き”を繰り返し楽しんでいきます。きっと皆さんのカラダの奥に眠る可能性や力を自然と呼び覚ましてくれます。
しなやかでありながら力強い自分と、開放感でカラダが満たされていく自分を感じられるかもしれませんね。もっと早くに始めたかった、なぜ今まで出会わなかったんだろう…と思っていただけるクラスです。

カラダ喜ぶジャイロキネシス

月曜日／14:30～16:00		土曜日／13:30～15:00	
4月	6日･13日･20日 休	4月	4日･11日･25日 休
5月	11日･25日	5月	9日 ･30日
6月	1日･8日･22日･29日	6月	6日･13日･27日
7月	6日･13日･27日	7月	4日･11日･18日･25日
8月	3日･17日	8月	1日･22日

※ご注意 講師の都合により日程変更がある予定です。お手数ですが、最新のものはお問合せいただくか、ホームページでご確認ください。

パーソナルレッスン有

姿勢改善ピラティス Holiday　90分 土･日

体幹にあるコアを維持・安定し整えることにより、メリハリのあるしなやかで動きやすい身体づくりを行います。週末に自分の身体だけに集中する時間、それは御自身の身体に気付きを深めて快適な身体づくりを行うピラティスボディメイクです。

インストラクター 井藤 久美子

90分 土

土曜日 ※レッスン時間が異なります。	
5月	23日/13:30～15:00
6月	20日/13:00～14:30
7月	25日/16:00～17:30

90分 日

日曜日／11:00～12:30	
4月	12日･19日 休
5月	10日　31日(日)は5月30日(土)16:00～17:30に変更になりました
6月	7日
7月	5日･12日
8月	2日･23日

姿勢改善ピラティス　90分 木

普段のご自分の身体の働き方や姿勢を感じ取り、コアやインナーマッスルを理解して本来の正しい姿勢に改善することによって快適でメリハリのある身体を手に入れませんか。
体幹コンディショニングで「お腹太らない」ワンランクアップしたスタイルビューティを目指しましょう。

インストラクター/井藤 久美子

木曜日／19:00～20:30	
4月	9日･16日･23日 休
5月	14日･21日･28日
6月	4日･11日･18日･25日
7月	2日･16日･23日･30日
8月	6日･20日

朝活！ウェークアップエクササイズ　60分 水

1日のスタートに違いがでます！
肩・腰周りのストレッチや簡単なエクササイズで、体ほかほか・すっきり背筋を伸ばしましょう。

新陳代謝が落ち始めた３０代
腰回りに肉が付き始めた４０代
早朝に爽やかな汗をかきませんか？

水曜日／AM7:00～8:00	
4月	8日･22日 休
5月	20日
6月	3日･17日
7月	1日･15日
8月	5日･19日

ジワジワ度数1

インストラクター/金井 道代
パーソナルレッスン有

ポルドブラ　60分 日

肩こりの方に特にオススメ！

「ポルドブラ」とは、バレエとダンスの動きを基本とした新感覚のエクササイズです。また、ヨガ、ピラティス、ストレッチなどの動きも構成されていて動作はとても優雅ですが、正しい姿勢に改善され、ストレッチ効果や筋肉の柔軟性、体幹の安定を高めることが期待できるエクササイズです。

インストラクター 田端 範子

日曜日/13:00～14:00					
5月	24日	6月	28日	7月	26日

ジワジワ度数1

それぞれの体力や体調に合わせたパーソナルトレーニング「加圧&ピラティス トレーニング」

スタジオB&Bは加圧トレーニングとPHIピラティスを用いて、しっかりと効果を出す事で人気のパーソナルトレーニングスタジオです。インストラクターは医療資格（理学療法士・柔道整復師等）を持ち、医学的な知識も豊富なトレーナーが指導にあたります。

加圧トレーニングが初めてで興味がある方必見！
初回体験レッスンで60分：5,400円（税込）
通常:60分:8,640円（税込）
加圧専用チケット5枚33,500円もございます。

基本の開催日時／月曜12～14時／金曜14～17時
(GW・夏季休暇・祝日を除く)

受けたいけど、日程や時間が合わない方へ　時間外でのご希望にも出来るだけ調整させていただきます。ご相談ください。

トレーナー 和泉 彰宏

※フリーチケットの利用可／※ダブルチケットではご参加はできません。

ジワジワ度数1

フリーチケットが断然お得！

初回レッスンより有効期限3ケ月
1万円チケット 10,800円（税込）　1,080円お得 11枚
さらにお得！
初回レッスンより有効期限6ケ月
2万円チケット 21,600円（税込）　3,240円お得 23枚
3万円チケット 32,400円（税込）　5,400円お得 35枚

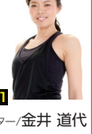
TEL 06-6910-8741
時間外、土･日曜日の連絡先:090-8982-2072
※スケジュールは変更になることがございます。最新情報はホームページをご確認いただくかお問い合わせください。

パナシア 検索　谷町４丁目駅 ③出口 徒歩２分
www.panacea-reha.co.jp/panacea/

美・ウォーキング　90分 土

「歩き方がよくない」「姿勢がよくない」「ペタペタと歩いている」そう思ったことはありませんか？
美しい歩き方は肩や腰への負担を減らします。美脚編、美姿勢編は、みなさまのお悩みに合わせてご用意しています。
清清しいこの季節に、颯爽と美しく歩いてみましょう！

燃焼度数1



インストラクター/金井 道代

日 程	レッスン内容
5月 9日 10:30～12:00	美脚編第１回 基礎立ち、内ももの引き締め、ウォーキング練習
5月23日 10:30～12:00	美脚編第２回 基礎立ち、ヒップアップ、ウォーキング練習
6月6日 10:30～12:00	美脚編第３回 基礎立ち、ふくらはぎほっそり、ウォーキング練習
6月20日 10:30～12:00	美姿勢編第１回 基礎立ち、体幹トレーニング、ウォーキング練習
7月 4日 10:30～12:00	美姿勢編第２回 基礎立ち、ウエストくびれ、ウォーキング練習
7月18日 10:30～12:00	美姿勢編第３回 基礎立ち、肩甲骨エクササイズ、ウォーキング練習

※6回連続受講が望ましいですが1回ごとの受講も可能です。
パーソナルレッスン有　※日常使いの靴が必要です。外履きでもOK!（靴底を拭いてレッスンします）

エアロ&ボディコンディショニング　90分 水

インストラクター 石田 満奈美

音楽のリズムに合わせ、簡単な動作で楽しく全身運動を行います。有酸素運動は脂肪燃焼に効果的です。その後に筋トレや身体の調整、ピラティスやヨガの要素を取り入れて、ストレッチなどを行い、こころとからだをリフレッシュさせます。
脂肪燃焼とボディコンディショニングの楽しさと心地よさを実感いただけるクラスです。

燃焼度数1.5

水曜日／19:00～20:30	
5月	13日･27日
6月	10日･24日
7月	8日･22日

※シューズをご持参ください。

格闘技 実践！ミット撃ち!!　90分 月

インストラクター 梅本 道代

最初にボクシングのパンチの練習を行い、後半はグローブをつけて、実際にミットにパンチを撃ちます。
ストレス発散、身体引き締めに効果的！
初めての方も丁寧にご指導致します。

特別プログラム　燃焼度数1.5

3名限定
密度の濃い60分！ 3,240円（税込）

月曜日／19:00～20:00	
第１回目	4月20日（月）
第２回目	6月29日（月）

※シューズと軍手をご持参ください。

脂肪燃焼ボクササイズ　90分 木

ゴールデンウィークも終りました。
しっかり汗をかいてからだを引き締めて、夏に向けたからだ作りをスタートしましょう。ボクシングと空手の動きを取り入れたしっかり汗をかくレッスンです。痩せる！と実感できるはず。パナシアのなかで毎回一番燃焼するクラスです。ぜひこの機会をお見逃しなく！

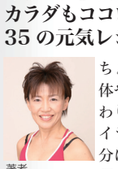
筋肉痛は覚悟してね!!　燃焼度数2

5月7日（木）19:00～20:30
※シューズをご持参ください。

インストラクター/金井 道代
パーソナルレッスン有

「風にのる 風になる カラダもココロもしなやかに！ 35の元気レシピ」

3月発売開始！



本体価格1,300円＋税（税込1,404円）
出版社 東クラブビジネスジャパン

著者 尾陰 由美子

ちょっとした気づきで身体や気持ちはずいぶん変わります。肩こり、腰痛、イライラなど、そんな自分に気づいたときに、料理本を手に取るように自分に合ったフレーズを探して読んでいただくといいかもしれません。
この本にはそんな３５のレシピが用意されています。カラダのレシピには各項目に応じて簡単なエクササイズも紹介されています。

★ご希望の方は、パナシアでも販売しております。お問い合わせください。

特別体験

実践コミュニケーション心理学

心理学って難しそう…って思われる方。
まずは特別体験会をのぞいてみませんか？

4月22日（水）19:00～20:30
特別価格 参加費/1,000円(税込)
※お茶とお菓子付で気軽にご参加ください

講師 石田 満奈美

ストレスの原因の大半は人間関係によるものだといいます。言葉だけでなく表情やしぐさなど人との関係を深めるツールはたくさんありますが、使い方次第では逆にも作用します。そんなワンポイントを知ることでもっと人との付き合いが楽になり、スムースになる、効果大のセミナーの体験会です。奮ってご参加ください。

『パナシア健康講座入門編』

さまざまな健康や医療の情報が氾濫しているなか、
今、私たちが知っておくべき情報の整理をご一緒にしませんか？

5月12日（火）・6月9日（火）各19:00～20:30

更年期と女性・メンタルヘルスケア・サプリメント・アンチエイジング・メタボとロコモ・介護予防、薬事法、骨粗しょう症、サルコペニアなどなどいまさら聞けないあのことばやキーワードの意味や背景をちょっと深読みしてみましょう。健康や医療を通して世の中がもう少し見えてくるかもしれません。

講師 西本 延子

あらかじめご質問などありましたら、それも取り入れさせていただきます。

特別価格 初回入門編/1,000円(税込)
※お茶とお菓子付で気軽にご参加ください

初回限定　ご購入は4月30日まで ご利用は5月31日まで

ダブル体験チケット！

お得なダブル体験チケット販売は4月30日まで。
（2回のレッスンが3,000円で受けられる！）
お得なダブル体験チケットでご自身にあったクラスを見つけてください！

パナシアご利用が初めての方にオススメ！
初回利用者に限り
特別価格2レッスンで 3,000円(税込)

まずは体験から!

※「加圧&ピラティス トレーニング」は除く
※他の優待割引との併用はできません。